

保健だより

2012年1月1日(日)発行

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

さて、冬は部屋を暖房するために室内が乾燥し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。感染力の強い病気も多いので、きちんと予防やケアをして寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

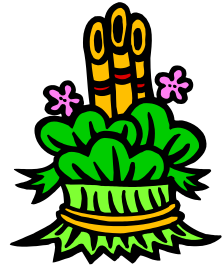
〒252-0326相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園



お正月気分を引きずっていませんか？

お正月休みはテレビを見たりゲームをしたりと、寝る時間が遅くなっていますでしたか？睡眠は5歳児で11時間必要といわれています。十分な睡眠は、よく食べることにつながります。骨や身体各部の成長を促す成長ホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。

また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。お正月休みは終わりました。まだまだ休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようにがんばりましょう。



冬の肌のスキンケア

冬は寒さで血液の循環が悪くなりやすく、さらに空気が乾燥していますので、皮膚の表面の水分量は夏の5分の1程度に減少します。そのため皮膚がかさかさしてかゆくなり、くちびるが荒れてきます。

～気をつけたいこと～

- ・ 下着は化学繊維は避け、綿など皮膚にやさしいものにしましょう。
- ・ たんぱく質や脂質不足は肌の水分が保てずかさかさの原因になります。バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・ 水分を十分に取らしましょう。



ビタミンCの効果は・・・

みかん類や緑葉野菜のビタミンCは、風邪の予防や回復にとっても効果があります。でもビタミンCは、体に蓄えられないので毎日食べることが大切です。みかん2個分が成年男女の1日の必要量(50mg程度)の目安です。

～ 具体的な効果 ～

- (1) 風邪のウイルスに直接働きかけ、ウイルスの働きや増殖を抑えます。
- (2) ウイルスに対する抵抗力をつけます。
- (3) ウイルスにこわされた体の細胞の修復、再生を促進します。

～ ビタミンCが不足すると・・・ ～

風邪のウイルスが体に侵入しやすくなり、こじれて長引くこともあります。栄養はバランスよくとることによって、お互いの力を発揮しあい健康な体をつくってくれます。

旬の食品を、色々組み合わせる食べることが大切です。

ビタミンC 50mgの目安



放射能から体を守る食生活を・・・

放射能に汚染された食品を避けて「肉は食べない」、「牛乳は飲まない」など、これまでと違う栄養バランスの良くない食事を続けていると体は元気を失ってしまいます。放射能によって体の細胞に異変が生じて、それらをやっつける免疫の働きが低下してしまうからです。風邪もひきやすく、放射能の害も受けやすくなります。汚染度の低い食材を選び、食物繊維の多い食事を心がけましょう。